

家庭

高溥超 主编

15分钟治病秘法



内蒙古科学技术出版社

家庭 15 分钟治病秘法

主编

编者

高溥超

郭傅魁

程英华

周文峰

李凤琴

李峰

杨锦

林迎春

金琪

张成山

内蒙古科学技术出版社

家庭 15 分钟治病秘法

高溥超 主编

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
发 行/内蒙古新华书店赤峰市店
邮 编/024000

责任编辑/那顺

封面设计/汪景林

印 刷/赤峰蒙文印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/11
字 数/256 千
印 数/3001—6000 册
版 次/1999 年 4 月第 1 版
印 次/1999 年 8 月第 2 次

ISBN7-5380-0633-8/R·117 定价:15.00 元

前 言

中医家庭诊疗学是祖国医学伟大宝库的重要组成部分。几千年来,特别是改革开放以来,对人们的健康、民族的繁衍,发挥了巨大的作用。

为了推广普及中医学家庭诊疗知识,更好地为广大患者服务,作者编写了《家庭 15 分钟治病秘法》一书,将常见病独特诊疗方法及世代祖传秘方介绍给患者。该书能为病友祛除疾病,排忧解难,将是作者的最大希望。

本书分上、下两篇。上篇介绍中医学的常见病症近二百种,每种病均列概说、病因病机、治疗方法;下篇介绍中医学的常用治疗方法,如针灸疗法、拔罐疗法、按摩疗法等。本书通俗易懂,所介绍的诊治方法得当,具有 15 分钟即可见效的特点,比较适合普通患者学习使用。

中医诊断、治疗疾病的经验和方法极为丰富,此类书籍亦较多。本书主要是从患者实际出发,简明扼要地介绍治病秘法。由于篇幅所限,对于各种深奥的医学理论及疾病辨证等未能详细介绍,故深入研究中医理论者,尚祈与国内同类中医学书籍相互参照。

由于作者水平所限,在本书内容安排方面,肯定会有些不妥之处,敬请广大读者及同仁批评指正。

作 者

1998 年 9 月 1 日

目 录

上篇 家庭常见病诊治

常见病诊治.....	(3)
一、内科疾病	(3)
1. 感冒	(3)
2. 咳嗽	(5)
3. 胃脘痛	(8)
4. 腹痛	(12)
5. 打嗝	(16)
6. 呕吐	(18)
7. 泄泻	(22)
8. 胁痛	(26)
9. 腰痛	(29)
10. 头痛	(31)
11. 眩晕	(34)
12. 失眠	(37)
13. 胸痛	(39)
14. 痹症	(41)

15. 昏迷	(44)
二、妇儿科疾病	(45)
1. 痛经	(45)
2. 崩漏	(48)
3. 月经先期	(50)
4. 月经后期	(53)
5. 经期延长	(56)
6. 月经过多	(58)
7. 月经过少	(59)
8. 闭经	(61)
9. 绝经期症候群	(63)
10. 产后关节痛	(65)
11. 产后缺乳	(67)
12. 小儿上呼吸道感染	(69)
13. 小儿扁桃腺炎	(71)
14. 小儿支气管炎	(72)
15. 小儿呕吐	(74)
16. 小儿泄泻	(77)
17. 小儿腹痛	(78)
18. 小儿厌食	(81)
19. 小儿疳积	(82)
20. 小儿遗尿	(84)
21. 小儿惊风	(86)
三、皮外科疾病	(88)
1. 荨麻疹	(88)
2. 急性阑尾炎	(90)
3. 胆道蛔虫症	(92)
4. 缠腰火丹	(94)

5. 痔疮	(95)
6. 冻伤	(97)
7. 虫咬伤	(98)
四、五官科疾病	(100)
1. 咽炎	(100)
2. 喉炎	(101)
3. 扁桃体炎	(102)
4. 鼻炎	(104)
5. 美尼尔氏综合症	(106)
6. 结膜炎	(107)
7. 睑缘炎	(108)
常见症状诊治	(110)
1. 偏头痛	(110)
2. 巅顶痛	(111)
3. 眉棱骨痛	(111)
4. 头胀	(111)
5. 脑鸣	(112)
6. 头皮痒	(112)
7. 畏光	(113)
8. 流泪	(113)
9. 目干涩	(114)
10. 目痒痛	(114)
11. 眼眶痛	(114)
12. 眼皮重	(115)
13. 眼皮跳	(115)
14. 耳鸣	(115)
15. 耳痒	(116)
16. 耳痛	(116)

17. 鼻塞	(117)
18. 鼻出血	(117)
19. 鼻干	(118)
20. 鼻痛	(118)
21. 鼻痒	(118)
22. 口淡	(119)
23. 口苦	(119)
24. 口甜	(120)
25. 口咸	(120)
26. 口酸	(120)
27. 口辣	(121)
28. 口腻	(121)
29. 口臭	(121)
30. 口渴	(122)
31. 口多清水	(122)
32. 口角流涎	(122)
33. 舌强	(123)
34. 舌痛	(123)
35. 弄舌	(123)
36. 舌干	(124)
37. 牙痛	(124)
38. 咬牙	(125)
39. 牙龈肿痛	(125)
40. 牙龈出血	(126)
41. 咽痛	(126)
42. 喉痒	(127)
43. 咽干	(127)
44. 项强	(127)

45. 肩痛	(128)
46. 背痛	(128)
47. 脊骨痛	(129)
48. 尾骶骨痛	(130)
49. 胸闷	(130)
50. 胸中烦热	(131)
51. 胁胀	(131)
52. 乳房胀	(132)
53. 腰酸	(132)
54. 腰重	(132)
55. 腰冷	(133)
56. 少腹疼痛	(133)
57. 脐腹疼痛	(133)
58. 左腹痛	(134)
59. 腹满	(134)
60. 腹胀	(135)
61. 腹鸣	(135)
62. 四肢痛	(136)
63. 四肢抽搐	(137)
64. 手指胀	(137)
65. 足跟痛	(138)
66. 喷嚏	(138)
67. 心跳	(138)
68. 烦躁	(139)
69. 上吐下泻	(139)
70. 食欲差	(140)
71. 大便刺痛	(140)
72. 小便刺痛	(142)

73. 小便不利	(142)
74. 小便不禁	(143)
75. 发热	(143)
76. 身痛	(144)
77. 身重	(145)
78. 身痒	(145)
79. 自汗	(145)
80. 疲乏	(146)
81. 肌肉跳动	(147)
82. 烫火伤	(147)

下篇 中医常用疗法

针灸疗法	(151)
一、针刺疗法	(151)
1. 取穴法	(151)
2. 针刺前的准备	(152)
3. 操作法	(153)
4. 针刺的时机	(155)
5. 疗程	(155)
6. 针刺意外事故预防和处理	(155)
二、灸法	(157)
1. 艾炷灸	(157)
2. 艾条灸(悬灸)	(158)
3. 温针灸	(158)
4. 灸法注意事项	(159)
三、拔罐法	(159)
1. 火罐的种类	(159)

2. 操作方法	(160)
3. 适用范围	(160)
4. 注意事项	(161)
四、头针疗法	(161)
1. 刺激区的划分	(161)
2. 操作手法	(163)
3. 适应症	(163)
五、七星针疗法	(163)
1. 操作方法	(163)
2. 适应范围	(164)
3. 注意事项	(164)
六、耳针	(164)
1. 耳部表面解剖	(164)
2. 耳穴的分布	(165)
3. 常用耳穴的定位和主治	(166)
4. 耳针的应用	(167)
按摩疗法	(170)
一、按摩疗法的作用	(170)
二、常用的按摩手法	(171)
三、按摩疗法的适应症和禁忌症	(174)
四、按摩疗法的治则	(175)
常用穴位	(176)
一、头颈部常用穴位	(176)
1. 百会	(176)
2. 太阳	(177)
3. 印堂	(178)
4. 上星	(178)
5. 通天	(179)

6. 头维	(180)
7. 阳白	(180)
8. 鱼腰	(181)
9. 攒竹	(182)
10. 丝竹空	(182)
11. 睛明	(183)
12. 承泣	(184)
13. 球后	(185)
14. 上明	(186)
15. 外明	(186)
16. 瞳子髎	(187)
17. 四白	(187)
18. 素髎	(188)
19. 迎香	(189)
20. 禾髎	(190)
21. 鼻通	(190)
22. 下关	(191)
23. 牵正	(192)
24. 颊车	(192)
25. 地仓	(193)
26. 人中	(194)
27. 承浆	(195)
28. 夹承浆	(195)
29. 耳门	(196)
30. 听宫	(196)
31. 听会	(197)
32. 翳风	(198)
33. 医聋	(198)

34. 翳明	(199)
35. 安眠	(200)
36. 天容	(200)
37. 天牖	(201)
38. 人迎	(202)
39. 扶突	(202)
40. 上廉泉	(203)
41. 扁桃	(204)
42. 哑门	(204)
43. 天柱	(205)
44. 风池	(206)
45. 颈臂	(207)
二、胸腹部常用穴位	(208)
1. 天突	(208)
2. 璇玑	(209)
3. 中府	(209)
4. 膻中	(210)
5. 巨阙	(211)
6. 上脘	(212)
7. 中脘	(212)
8. 梁门	(213)
9. 胃上穴	(214)
10. 期门	(214)
11. 章门	(215)
12. 脐中	(216)
13. 天枢	(216)
14. 大横	(217)
15. 气海	(218)

16. 关元	(219)
17. 水道	(219)
18. 提托穴	(220)
19. 带脉	(221)
20. 五枢	(221)
21. 维胞	(222)
22. 中极	(223)
23. 归来	(223)
24. 子宫	(224)
25. 气冲	(225)
三、背腰部常用穴位	(225)
1. 大椎	(225)
2. 定喘	(226)
3. 肩井	(227)
4. 肩中俞	(228)
5. 陶道	(228)
6. 风门	(229)
7. 身柱	(230)
8. 肺俞	(230)
9. 曲垣	(231)
10. 天宗	(232)
11. 厥阳俞	(232)
12. 膏肓俞	(233)
13. 心俞	(234)
14. 灵台	(235)
15. 督俞	(235)
16. 至阳	(236)
17. 肝俞	(237)

18. 胆俞	(238)
19. 脾俞	(238)
20. 胃俞	(239)
21. 三焦俞	(240)
22. 命门	(241)
23. 肾俞	(242)
24. 志室	(243)
25. 气海俞	(243)
26. 腰阳关	(244)
27. 大肠俞	(245)
28. 腰眼	(245)
29. 十七椎下	(246)
30. 关元俞	(247)
31. 小肠俞	(248)
32. 膀胱俞	(249)
33. 白环俞	(249)
34. 秩边	(249)
35. 长强	(250)
36. 八髎	(251)
37. 夹脊	(252)
四、上肢常用穴位	(253)
1. 肩髃	(253)
2. 肩内陵	(254)
3. 肩髃	(254)
4. 巨骨	(255)
5. 臑俞	(256)
6. 肩贞	(256)
7. 臂臑	(257)

8. 臑上	(258)
9. 肱中	(258)
10. 极泉	(259)
11. 鹰上	(259)
12. 肘髎	(260)
13. 曲池	(260)
14. 手三里	(261)
15. 阳溪	(262)
16. 合谷	(263)
17. 天井	(264)
18. 四渎	(264)
19. 阳络	(265)
20. 支沟	(266)
21. 外关	(266)
22. 阳池	(267)
23. 中渚	(268)
24. 养老	(269)
25. 腕骨	(269)
26. 少泽	(270)
27. 尺泽	(271)
28. 孔最	(271)
29. 列缺	(272)
30. 太渊	(273)
31. 鱼际	(274)
32. 少商	(274)
33. 曲泽	(275)
34. 臂中	(276)
35. 郄门	(276)

36. 间使	(277)
37. 内关	(278)
38. 大陵	(279)
39. 劳宫	(280)
40. 少海	(280)
41. 通里	(281)
42. 神门	(282)
43. 少府	(282)
44. 上八邪	(283)
45. 落枕	(284)
46. 四缝	(284)
47. 十宣	(285)
五、下肢部常用穴位	(285)
1. 居髎	(285)
2. 迈步	(286)
3. 坐骨	(287)
4. 承扶	(287)
5. 殷门	(288)
6. 风市	(288)
7. 膝阳关	(289)
8. 外阴廉	(290)
9. 髀关	(290)
10. 优兔	(291)
11. 梁丘	(291)
12. 膝眼	(292)
13. 足三里	(293)
14. 阑尾穴	(294)
15. 上巨虚	(294)